

A „Hozzáállás” videó összefoglalása

Szituáció:

Christine (83) és Fritz (86) házaspár, otthon élnek. Ebben a részben Fritz úr gyakran nagyon zavart. Minden nap elolvassa az újságot. De csak úgy csinál, valószínűleg már nem értő olvasással teszi ezt. Fejjel lefelé tartja az újságot. 2 variációt mutatunk arról, hogy hogyan lehet ezt kezelni. Ez nemcsak a hozzátartozókra, hanem a személyi gondozókra is vonatkozik: Melyik a jobb a két változat közül?

Az 1. videoklip tartalma:

Christine asszony odahozza férjének az újságot. Azt mondja, azonnal el is olvassa, de fejjel lefelé veszi a kezébe. Christine asszony észreveszi ezt, és segíteni akar neki: „Így nem fog menni! Teljesen fordítva tartod az újságot.” A férfi nem mutat különösebb reakciót vagy érzelmeket, és csak motyog: „Aha, igen, hmm”

A 2. videoklip tartalma:

Christine asszony odahozza férjének az újságot. Azt mondja, azonnal el is olvassa, de fejjel lefelé veszi a kezébe. Christine asszony észreveszi, de NEM mutat rá a hiányosságára, hanem azt mondja: „Hát még mindig érdekel az újság? Mi érdekel a legjobban?” Erre a férfi: „A politika és a gazdaság...”, mire a nő: „Ezek nagyon fontosak!”

Elemzés:

Mivel Fritz úr **nagyon zavart**, egyáltalán **nem veszi észre**, hogy **fejjel lefelé fordítva nyitotta ki az újságot**. Számos oka lehet annak, hogy miért nem tud olvasni: Koszos szemüveg, rossz szemüveg, rossz látás (szemész?).

Valószínűleg a betegsége annyira **előrehaladott**, hogy már egyes szavakat sem tud elolvasni, máskülönben talán észrevette volna, és saját maga fordította volna meg az újságot. De fenn akarja tartani a látszatot, hogy még mindig el tudja olvasni az újságot.

Az **1. videoklipben** azonnal azt mondja a felesége: „**ÍGY** nem fog menni!” Tehát **felhívja a figyelmet** a férfi **hibájára**. (Tehát már megint valamit rosszul csinált...)

„**TELJESEN** fordítva tartod az újságot...”: A „**teljesen**” szó csak még jobban **nyomatékosítja** a kijelentését. Bár a szemrehányás nyugodt hangnemben történik, de **a férfit** valószínűleg naponta **többször szembesítik a „kudarcaival”**.

A 2. klipben is észreveszi ezt a feleség, de **NEM szembesíti a hiányosságával**. Ehelyett felismeri, hogy mi fontos a **FÉRJÉNEK**: Nevezetesen, hogy minél tovább űzhesse tovább a tevékenységet, és hogy **teljes értékű embernek tekintsék**. Mert ha a hiányosságaink láthatóak, akkor a többiek EGYRE JOBBAN meghatározzák a mindennapjainkat. Ezt pedig általában nem akarjuk. Ezért úgy teszünk, mintha továbbra is minden úgy működne, mint eddig.

Reflexió:

Úgy tűnik, Christine asszony (az 1. videoklipben) még **nem vette észre**, hogy a férje már **nem tud olvasni**. Valószínűleg **segíteni akar** neki, de ha **ő maga sem veszi észre**, akkor valószínűleg **úgy sem fogja tudni elolvasni az újságot**, ha helyesen tartja. **Ezzel csak azt éri el**, hogy férje **megint szembesül egy hibájával**. **Újra át kell élnie**, hogy már **semmire nem képes...** Néha a zavart emberek ennek hatására **agresszívvé válhatnak**. Ő viszont nyugodt marad, el akarja kerülni a konfliktust, valószínűleg rezignált.

A 2. klipben Christine asszony valószínűleg már tudja, hogy férje egyáltalán nem tud olvasni. Azonban **NEM** a hiányosságát nézi, hanem **azt, hogy még mi maradt meg** belőle: Az, hogy sok dolog iránt **érdeklődik** az életben. Ez pedig egy belső **hozzáállás**. Felismerni, hogy mi fontos másoknak, hogyan éreznek, és ebben megerősíteni őket (**empátia**). Másokat pontosan olyannak elfogadni, mint amilyenek (**elfogadás**). És ha ezt nemcsak megjátssza, hanem így is él, akkor a gondolatai, érzései és cselekedetei **kongruensek**, vagyis hitelesek.

Carl Rogers fogalmazta meg a 3 legfontosabb hozzáállást, amelyek lényegesek a beszélgetések során:

empátia - elfogadás - kongruencia (hitelesség)

Az **empátia** az a képesség, hogy átérezzük, mások mit éreznek.

Az **elfogadás** azt jelenti, hogy elfogadjuk a többi embert pontosan olyannak, amilyenek - minden értékükkel együtt - anélkül, hogy MI ítélkeznénk róluk. Nem kell átvennünk az értékeiket, hanem el kell fogadnunk, hogy azok a másik ember számára pont megfelelőek.

Kongruenciáról (hitelességről) akkor beszélünk, ha a gondolataink, az érzéseink és a cselekedeteink összhangban vannak. Tehát kedvesnek lenni valakivel, akit nem kedvelünk, **NEM** lenne kongruens. **Meg kellene értenünk**, hogy más emberek teljesen más **élettapasztalatok** és egyéb más életkörülmények miatt bizony **más értékek mentén** élnek. Ők a körülményeiknek megfelelően építették fel az életüket olyanná, amilyen. **Mi** magunk pedig **soha nem vagyunk mércéje** annak, hogy mi **helyes** és mi **helytelen**, mi jó és mi rossz.

A **hozzáállás** témája **gyakran** megjelenik az **előítéletekben**, amelyekből **talán saját magunkban** és a **gondozott családban** is jócskán van:

A kliensek megmutatják a gondozóknak, hogy **hogyan működik a mosógép** vagy a **TV**, mert azt **hiszik**, hogy náluk **otthon nincs ilyen**. Egyesekről azt feltételezik, hogy **lopnak** vagy hogy **iskolázatlanok...**

Néhány családdal beszélgethetünk erről, és elmondhatjuk, hogy mi is ismerjük a különböző technikai eszközöket, és nekünk is van ilyenünk otthon. Legtöbbször azonban érdemes figyelmen kívül hagyni az ilyesmit, és egyszerűen úgy élni, hogy nem felelünk meg az ilyen előítéleteknek. Ha pedig azt veszi észre, hogy más gondozóknak problémái vannak az alkohollal, állandóan a mobiltelefonjukon játszanak (ahelyett, hogy a munkájukat végeznék), vagy akár lopnak, akkor beszéljen velük erről, mert ezzel az egész szakmának, így Önnek is ártanak!

Tanulságok:

Zavart emberek gondozása során:

Ne mutassunk rá a hiányosságaikra (ha valamit **MÁR MEGINT** rosszul csinálnak).

Tilos a megszégyenítés.

Ne oktassa ki őket a helytelen cselekedetéről (általában nem használ semmit).

Ismerjük fel, hogy mi a fontos a gondozott személy számára, és erősítsük meg benne.

Tanúsítson elfogadást és empátiát.

Ha lehet, legyen kongruens, vagyis tényleg kedvelje is az embereket és élvezze a velük töltött időt. Ha ez túl nehéz, akkor esetleg keressen másik munkát.

Továbbvezető anyagok:

Carl Rogers: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.